



IN TOUCH

Como Pelear El Robo de Identidad

El robo de identidad sucede cuando alguien usa, sin su permiso, su información personal, tal como su nombre, su número de Seguro Social, el número de su tarjeta de crédito, y otro tipo de información que lo identifique con el fin de cometer fraude u otros delitos. Las personas que han sido víctimas del robo de identidad pueden pasar meses o años gastando dinero que han ganado trabajando duro en limpiar el caos que los ladrones han ocasionado con el nombre de usted y con su buen récord de la tarjeta de crédito.

Si usted cree que alguien le ha robado su identidad, póngase en contacto con una de las tres agencias principales de crédito para que pongan un alerta de fraude en su récord de crédito. Las otras dos agencias de crédito serán notificadas automáticamente. Luego, los acreedores se pondrán en contacto con usted antes de abrir cuentas nuevas o de hacer cualquier cambio en sus cuentas existentes. Las tres agencias le enviarán gratis los informes de crédito.

Cierre las cuentas que han sido alteradas o que hayan sido abiertas fraudulentamente. Use el Affidavit de Robo de Identidad (ID Theft Affidavit) accesible en línea en la Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission; www.FTC.gov), cuando haya nuevas cuentas no autorizadas en disputa.

Llene un reporte en la estación de policía y obtenga una copia para presentarla a sus acreedores que le solicitarán comprobante del delito. También presente su queja con la FTC.

La FTC mantiene una base de datos de casos de robo de identidad que usan las agencias jurídicas en sus investigaciones. La presentación de una queja ayuda a los representantes de la ley a saber más acerca del robo de identidad y los problemas que tienen las víctimas, para poder ayudarles.

Fuente: U.S. Federal Trade (Comisión Comisión Federal de Comercio de los EE.UU.); ID Theft: When Bad Things Happen to Your Good Name (Robo de Identidad: Cuando le pasan cosas malas a su buen nombre).

Deseos Declaraciones de Voluntad en Vida

Si usted estuviera en coma o en un estado vegetativo permanente, ¿le gustaría que lo mantuvieran vivo de un modo artificial durante años? ¿Rechazaría la ayuda artificial en esas circunstancias? Todas las personas que tengan la competencia psicológica apta tienen el derecho de tomar esta decisión antes de que ocurra alguna tragedia. La declaración de voluntad en vida es un documento que le permite decidir si desea que lo mantengan vivo de un modo artificial. El trámite es sencillo y, por lo general, le confiera un poder notarial a un representante de la atención médica para que pueda tomar esta decisión en su nombre en caso de ser necesario. Estos dos elementos se conocen también como instrucciones previas de salud. EAP puede ayudarlo a encontrar los recursos necesarios para redactar su declaración de voluntad en vida. Le recomendamos que lleve una copia de su declaración de voluntad en vida en su cartera, junto con las instrucciones previas de salud.



Helping people lead healthier lives

Cómo Tomar Decisiones

Los seres humanos han estado tomando decisiones desde hace miles de años y, aunque es posible enseñar a tomar buenas decisiones, la mayor parte de las personas aprende en la dura escuela de la vida. Para lograr mejores resultados al momento de tomar una decisión, utilice estas técnicas y consejos probados:

- 1) No tome una decisión basado únicamente en sus sentimientos o sólo en la lógica. Para tomar la mejor decisión es necesario usar una mezcla de intuición (sentimientos) y lógica. La mezcla de estos dos elementos con frecuencia produce resultados más satisfactorios.
- 2) Cada vez que tome una decisión, pregúntese: ¿Soy yo quien tiene que decidir esto, o es responsabilidad de alguien más? ¿Puede tomarse la decisión gradualmente o es un asunto que ha de resolverse de inmediato? ¿Quién se ve afectado por la decisión?
- 3) Piense en las distintas alternativas e imagine todas las opciones a través de una lluvia de ideas; pregúntese dónde puede encontrar más información para conocer todas sus alternativas.
- 4) Pregunte: “¿Qué alternativa va más de acuerdo con mis valores?” En otras palabras, ¿qué opción es más coherente con lo que usted cree que es importante, correcto o incorrecto?
- 5) Imagine el resultado de cada alternativa.
- 6) Tome una decisión y actúe. El posponer las decisiones necesarias con frecuencia provoca que después haya que tomar otras aún más difíciles.

Pruebas Clínicas

Los medicamentos y el tratamiento de cientos de enfermedades se están investigando continuamente por medio de pruebas clínicas llevadas a cabo en todo el país. ¿Podría usted o alguien que usted conoce beneficiarse con esta información? Investigue y siga el desarrollo de las condiciones médicas que le interesen en Acurian.com. Ellos le enviarán por e-mail actualizaciones semanales de las últimas pruebas clínicas y terapias médicas para las condiciones médicas seleccionadas. La suscripción de este servicio es gratis, y el website garantiza la confidencialidad para los suscriptores.

Cómo Usar a Su EAP

Pregunta: ¿Puede el EAP ayudarme a tratar algunas de las relaciones conflictivas en el trabajo aunque yo no sea la causante de ellas?

Respuesta: El EAP le puede ayudar a examinar el conflicto, su causa, y qué es lo que está a su alcance para cambiar. Su apoyo incluye también la identificación de estrategias para involucrarse de manera diferente o de desprenderse sin perder su habilidad de ser productivo. Las contribuciones a un conflicto casi siempre vienen de ambos lados. Una apreciación honesta de su contribución es un paso importante para resolver virtualmente cualquier conflicto.

Abra El Diálogo

De pronto, su supervisor le pidió que se quede a trabajar horas extras de nuevo, pero usted decide no “molestar” con una queja. Esto viene repitiéndose y empieza a enojarse. ¿Debe quedarse callado o comunicarse con su jefe para que entienda que afecta su vida y llegar a un acuerdo? Muchos empleados sufren en silencio porque la comunicación directa es un reto. Los supervisores no pueden leer su mente, pero muchos son sorprendentemente abiertos a negociar asuntos que tengan que ver con la cantidad de trabajo. Así que antes de quedarse callado, coménteles calmadamente: “He notado que últimamente estamos trabajando horas extras y me pregunto si debería tomarlo como algo fijo.” Esto le hará saber a su supervisor que se siente agobiado por el trabajo adicional. Él tendrá la oportunidad de explicarle por qué tiene que quedarse de nuevo a trabajar horas extras. Este proceso se llama “abrir un diálogo.” Es el primer paso para entender por qué su supervisor hace o dice ciertas cosas. (Abrir un diálogo es un elemento que comúnmente falta en las relaciones en el trabajo y en casa.) En un ambiente de trabajo con un ritmo acelerado, los supervisores muchas veces no caen en cuenta del impacto de sus decisiones. Pero la mayoría sí cuentan con usted para que se lo comunique. Hay otros beneficios en la comunicación honesta y calmada con su jefe; abrir un nuevo camino de comunicación es sólo el primer paso.

El Abuso Del Alcohol en La Universidad

Para muchos estudiantes nuevos, participar en tradiciones universitarias como festejar toda la noche o ir a fiestas de fraternidades o hermandades es una aventura excitante. Desafortunadamente, el abuso del alcohol en la universidad es también una aventura nueva para muchos. Como padre o madre, puede jugar un papel muy importante al hablar claro y abiertamente con su hijo o hija sobre sus expectativas y los peligros del alcohol, tales como violación en citas, accidentes de tránsito e intoxicación. Discuta las alternativas a la bebida, como eventos libres de alcohol. Recuérdele que nunca debe tomar alcohol y conducir. No fomente las experiencias con el alcohol, pero hágale saber que, con sólo una llamada, usted puede ayudar o aconsejar si se siente en una situación comprometedoras o si está ebrio.

El Conteo de Carbohidratos

¿Está usted “reduciendo los carbohidratos” para bajar de peso? Si es así, no tiene que pensar más en cuántos carbohidratos hay en sus alimentos. Un recurso gratis en la web, www.carbohydrate-counter.org ayuda a las personas que guardan una dieta a encontrar el contenido de carbohidratos en miles de alimentos, inclusive por el nombre de la marca. Este sitio es también muy útil para los diabéticos que necesitan cuidar los niveles de carbohidratos. (Antes ponerse a dieta, siempre consulte a su médico.)

Problemas con El Sueño

De acuerdo con el experto en problemas del sueño, Doctor Brook Judd, de la Escuela de Medicina de Dartmouth, la causa más común de los problemas del sueño es una depresión o ansiedad no diagnosticada. Si persisten los problemas con el sueño, hable con su médico, pero prepárese para responder muchas preguntas para poder identificar la raíz de sus problemas de sueño. Hay muchos medicamentos útiles que ayudan con el sueño, pero si éstos disfrazan una condición médica más seria, sus problemas con el sueño no se irán. Ayude a su médico para que el tratamiento que le dé sea más eficaz manteniendo un diario del sueño antes de su cita. Apunte la hora en que se duerme y se despierta, cuánto tiempo le toma quedarse dormido, su experiencia al despertar en la mañana y otros problemas relacionados con el sueño.

Fuente: www.healthysleeping.com

Apoye a Las Tropas Que Regresan

Se dice que un gran porcentaje de los soldados que regresan de la guerra experimentan ciertas consecuencias con su salud mental debido a su exposición al combate (desorden de estrés post-traumático, depresión y ansiedad), según un estudio del Diario de Medicina de Nueva Inglaterra (New England Journal of Medicine, Julio de 2004).

Uno de cada dos americanos conoce a alguien que ha servido militarmente en otros países, por lo tanto, hace sentido aprender cómo ayudar a un veterano para que se reajuste a la vida civil:

- 1) Escuche con atención si su veterano quiere hablar.
- 2) Sea paciente. No tome su enojo u otros sentimientos fuertes de manera personal.
- 3) No haga comentarios como, “Qué suerte tienes de haber regresado.” Eso no le da ninguna seguridad porque lo puede hacer sentirse culpable porque otros amigos o conocidos fueron heridos o murieron.
- 4) Pase tiempo con su veterano, pero también deje que él o ella tenga su tiempo privado.
- 5) Alente a un veterano que presente problemas a que aproveche los recursos de salud mental que haya en la comunidad o en el ambiente militar.

Dos tercios de los veteranos con Desórdenes Post-Traumáticos (PTSD) rehusan la ayuda porque temen al estigma, pero muchos cambian de parecer más tarde o al recibir el aliento de amigos y familiares.

Ayúdese a Evitar El Flu

Ayúdese a si mismo a evitar el flu esta temporada lavándose las manos con frecuencia, especialmente si a menudo estrecha las manos de otros. Use pañuelos desechables en lugar de pañuelos de tela. Cúbrase la boca al toser, usando su mano o un pañuelo desechable para evitar la propagación de gérmenes. Cuando salga de un baño público, use una toalla de papel para manipular la agarradera de la puerta. Si la vacuna contra el flu se agota con su médico o en su clínica, pregunte si tienen disponible una vacuna nasal. Para mantenerse al corriente de los casos de flu en su área, visite la web en www.cdc.gov/flu/.

¡Rápido! Hay Que Dar un Discurso

¿Hay la posibilidad que algún día alguien le pida sorpresivamente que dé un discurso? Hágalo que sea inolvidable de manera favorable, siguiendo estas sugerencias:

- 1) Recuerde esta famosa fórmula para virtualmente todos los discursos: Primero, exponga lo que les va a decir. Segundo, dígaselos. Tercero, explíqueles lo que ya les dijo.
- 2) Piense en su audiencia y en lo que necesitan. Luego decida cuál va a ser el propósito de su discurso. ¿Cómo quiere usted que su audiencia se beneficie al escucharlo?
- 3) Escoja tres o cuatro puntos y preséntelos en orden ascendente de interés, dejando el mejor punto para el final. A cada punto déle un número al irlos presentando.
- 4) Comience el discurso con algo que capte la atención. Una broma bien dicha es muy efectiva, pero no es importante. Evite usar el humor si no es apropiado.
- 5) Use un lenguaje simple. John F. Kennedy era un maestro para dar discursos cortos y fáciles de entender. Este es un ejemplo de un discurso donde él retó a América a poner un hombre en la luna antes de 1970: “Escogemos hacer estas cosas y otras cosas no porque sean fáciles, sino porque son difíciles.”
- 6) Termine de manera memorable con una conclusión impactante.

7) Mantenga el tema pero tenga presente que “todos los discursos son muy largos.”

¿Podría ser que su miedo de hablar en público está interfiriendo con su éxito? Hable con su EAP. Pueden existir recursos en su comunidad que incluyan aprendizaje, clubes para hablar en público, asesoramiento personal y otras opciones.

Usted Puede Ayudar a su EAP

Cuando usted usa a su EAP, usted recibe información o un cuestionario de servicio al cliente. Por favor ayúdenos utilizando unos minutos de su tiempo para llenarlo. Nuestro EAP depende de la información que usted proporciona para hacer ajustes en los servicios, agregar mejoras y ayudar al personal del programa a dar el máximo de su potencial para servirlo a usted. ¡Gracias!

**Contacte su Programa de Asistencia al
Empleado para hacer una cita:
800.765.0770**